

# Recetas básicas

Recetas básicas de panadero. Vamos, lo mínimo que deberías dominar para realizar grandes panes.

- [Poolish](#)

# Poolish

## ¿Qué es el poolish?

Es una mezcla a partes iguales de harina y agua a la que se añade levadura de panadero. Básicamente es una masa madre "expres" ya que, según la cantidad, se crea en unas 10 horas en vez de en días.

La ventaja de esta MM es que es muy fácil de preparar y sólo necesita prepararse en unas horas antes de utilizarla en el amasado.

## ¿Cuándo utilizarla?

Es recomendable utilizarla cuando madura. Esto es cuando, después de crecer, desciende y se forma un surco en el centro. Si se utiliza demasiado pronto, la masa carecerá de fermentación y sabor, en cambio, si se utiliza demasiado tarde, la masa se volverá ácida.

Es recomendable utilizar agua tibia (unos 20º C) para acelerar la fermentación

## Ingredientes

### Para 200 g

- 100 g de harina T65.
- 100 g de agua tibia.
- 1 pizca de [levadura](#) de panadería fresca.

## Preparación

1. Diluir la levadura desmigada en el agua.
2. Verter la harina y batir para tener una mezcla homogénea.
3. Cubrir con un paño o film transparente
4. Dejar reposar a temperatura ambiente durante unas 10 horas.
5. Mezclar el poolish con los demás ingredientes al inicio del amasado.

